

La carte d'identité de mon sommeil

Prénom :

Qui es-tu ? (entoure le personnage)



De combien d'heures de sommeil penses-tu avoir besoin ?

A quelle heure te lèves-tu le matin ?

A quelle heure te couches-tu le soir ?

Quels sont les écrans que tu utilises dans la journée ? (entoure les icônes)



Combien de temps passes-tu devant ces écrans ?

Avec quelle autonomie ? (coche la case)

- ☐ surveillance de l'adulte
- ☐ avec un adulte à proximité
- ☐ en autonomie

La carte d'identité de mon sommeil réparateur

Prénom :

Qui es-tu ? (entoure le personnage)



De combien d'heures de sommeil as-tu besoin ?

A quelle heure devrais-tu te lever le matin ?

Du coup à quelle heure devrais-tu te coucher ?

Quels sont les écrans que tu peux utiliser dans la journée ? (entoure les icônes autorisées)



Combien de temps dois-tu passer devant ces écrans ?

Avec quelle autonomie ? (coche la case)

- ☐ surveillance de l'adulte
- ☐ avec un adulte à proximité
- ☐ en autonomie